



## DESCRIZIONE DEI CORSI PALESTRA 2022-2023



**INTENSITA' DEI CORSI: 1= BASSA 2=MEDIA 3=ALTA**

NOME CORSO	INTENSITA'	DESCRIZIONE	OBIETTIVI
<b>ADDOMINALI</b>	2	Esercizi per il rinforzo addominale in ogni suo aspetto. Miglioramento della forza e della stabilità del "core".	Forza
<b>AEROCIRCUIT</b>	2	Lavoro a circuito con utilizzo di piccoli attrezzi quali TRX, slam ball, sand bag ecc con un allenamento sia di resistenza che di forza	Tonificazione All.to cardio
<b>AERODANCE</b>	2	Allenamento aerobico, con diversi esercizi cardiofitness ispirati a varie danze, dal jazz al funky, dai balli latino americani all'hip hop.	All. Cardio Coordinazione
<b>ATTITUDE PILATES</b>	2	Corso rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la propria postura ed il tono muscolare quale sostegno dello scheletro. Il corso unisce le tecniche pilates, lo stretching e l'uso di piccoli attrezzi per acquisire buon tono e buona postura.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
<b>BODY FIT &amp; GYM</b>	2	Lezione divertente che racchiude esercizi di tonificazione, stretching e rilassamento con sottofondo musicale	Tonificazione stretching relax
<b>BODY TONE</b>	1	Tonificazione di tutto il corpo con e senza piccoli attrezzi.	Tonificazione
<b>BRACCIA</b>	3	Esercizi mirati al potenziamento e alla tonificazione delle braccia	Tonificazione
<b>C.R.S.</b>	3	C.R.S. è l'acronimo di <b>CROSS</b> (esercizi di powerlifting- stacchi-squat-distensioni) <b>RUN</b> (esercizi per il potenziamento aerobico scatti-ripetute etc.) <b>STRENGTH</b> (esercizi potenziamento del core addominali-dorsali-etc). Si utilizzano: manubri, bilancieri, kettlebell, palle mediche, altri piccoli attrezzi e esercizi a corpo libero.	Forza Resistenza Agilita'
<b>DIFESA PEERSONALE FEMMINILE</b>	1/2	Con difesa personale si definisce un metodo o una tecnica che in caso di pericolo o minaccia ci mette nelle condizioni di salvaguardare la nostra persona.	Autocontrollo Capacità di reazione Coordinazione
<b>DOLCE</b>	1	Lezione indirizzata a tutti, per migliorare la coordinazione, la mobilità articolare e per migliorare il tono muscolare anche di chi non è abituato a fare sport ed esercizio.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
<b>FIT &amp; STEP DANCE</b>	2	Lezione che coniuga il fitness alla danza, nelle sue più svariate declinazioni: dallo Zumba allo Step al Piloxing fino all'Aerobica, in un workout ad alta intensità.	Coordinazione Resistenza
<b>FULL BODY</b>	2	Migliora il sistema cardiovascolare e dà più tono ai muscoli, con piccoli attrezzi, in una routine che coinvolge tutto il corpo con movimenti multiarticolari	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
<b>FYSIO GYM</b>	2	Serie di esercizi in continua progressione, che stimolano tutta la muscolatura del corpo dagli addominali ai glutei, dagli arti inferiori a quelli superiori, con l'utilizzo di piccoli attrezzi e con base musicale.	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
<b>GINNASTICA PER ARTI INFERIORI</b>	1	Coordinazione, equilibrio e blando rinforzo degli arti inferiori. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione Coordinazione
<b>GINNASTICA PER COLLO E SPALLE</b>	1	Insegnamento all'utilizzo di collo e spalle senza provocare tensioni eccessive. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Consapevolezza dei movimenti
<b>GINNASTICA PER LA SCHIENA</b>	1	Rinforzo muscolare del tronco. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
<b>GINNASTICA PER LE OSSA</b>	1	Energia dai muscoli alle ossa. Indicato per l'osteopenia. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione

nome corso	intensità	descrizione	obiettivi
HIGH I.W.	2/3	L'High Intensity Workout è costituito dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi seguiti da periodi di recupero poco intensi fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico	Cardio- coord.ne Tonificazione
INTEGRAZIONE GLOBALE	1	Ginnastica per l'integrazione di tutto il corpo con lavoro funzionale sui meridiani miofasciali. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
JAZZERCISE	2/3	Il classico dei corsi di aerobica con una coreografia facile e divertentissima, un corso appassionante.	Tonificazione All.to cardio
KICK BOXE	2/3	Forma di pugilato nella quale è permesso l'uso, oltre che delle mani, anche dei piedi nudi, la kickboxing migliora l'agilità la velocità e la mobilità articolare.	Tonific. cardio Agilità
M.A.W.	2/3	Acronimo di Multi Aerobics Work, consiste in "lavori" che vanno ad allenare ogni tipo di sforzo: aerobico, anaerobico, forza e flessibilità; si utilizzeranno vari piccoli attrezzi (dallo step ai pesetti, agli elastici ecc.) spesso in circuito.	Resistenza Forza Flessibilità
PANCAFIT	1	Esercizi di postura con una panca particolare per recuperare la naturale elasticità muscolare e sciogliere le rigidità articolari. Adatto a dolori muscolari e articolari, non dovuti a patologie specifiche.	Postura
PILATES	2	Il metodo Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità, la coordinazione e la precisione dei movimenti.	Coordinazione Flessibilità
POWER FIT	2/3	Circuiti di allenamenti ad alta e bassa intensità	Resistenza Forza Flessibilità
SPINCIRCUIT	3	30' di pedalata a ritmo di musica con grande consumo calorico e 30' di circuito con e senza attrezzi per tonificare, allungare e rilassare ogni tuo muscolo. Da non perdere! Ricordati di portare l'acqua.	All.to cardio Tonificazione
SPORTING FUSION	3	Programma di allenamento ad alta intensità finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare. Esercizi localizzati eseguiti con piccoli attrezzi, in sequenze periodiche di allenamento.	Tonificazione Resistenza
SPORT POSTURAL	1/2	Sequenza di esercizi atti a equilibrare le strutture muscolari per migliorare la postura corporea.	Coordinazione antalgica
SPORTING SURPRISE	2/3	Una domenica al mese uno dei nostri istruttori proporrà una disciplina diversa. Informazione mensile del programma.	Divertimento Sperimentazione
STRETCHING ADD. E GLUTEI	2	Esercizi di allungamento corporeo sia statico che dinamico, per migliorare la flessibilità e la rigidità muscolare e articolare e esercizi di fatica per tonificare i due punti "critici": addominali e glutei; lezione con e senza piccoli attrezzi.	Allungamento muscolare Tonificazione
T.B.W.	2	Una lezione che fa della varietà il suo punto forte. Con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi si stimola la capacità cardiovascolare e la parte muscolare.	Tonificazione Dimagrimento
TONE	2	Lezione a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per la tonificazione di tutto il corpo. Con base musicale.	Tonificazione
TONE & CORE	2/3	Come "Tone" ma con grande enfaticizzazione della muscolatura del tronco	Tonificazione
WELLNESS	2	Lezione per chi vuole "farsi il fiato" e tonificare ogni settore muscolare. 20' di corsa e 40' di tonificazione.	Tonificazione All.to cardio
YOGA PRANA	1	Yoga del respiro per far fluire l'energia vitale nelle varie parti del corpo e imparare a vivere con leggerezza e semplicità attraverso una corretta respirazione.	Allineamento Consapevolezza di corpo e respiro
YOGA VINYASA	2	Questa corrente si distingue dagli stili più lenti e meditativi, quali l'Hatha Yoga e il Prana Yoga in quanto incentrato su un <b>flusso fluido e dinamico di movimenti</b> .	Rilassamento Coordinazione Equilibrio
YOGILATES	2	Tecnica mista che unisce il matwork classico di Pilates (gli esercizi a terra sul tappetino) alla pratica dell'hatha yoga. Un metodo per migliorare la flessibilità, la coordinazione e la forza.	Antalgica Coordinazione Tonificaz. e Forza
ZUMBA	1	Lezione di fitness e danza fitness ispirata ai ritmi latino americani, divertentissima e facile da seguire. Nella danza "fitness" gli esercizi vengono eseguiti ad un ritmo efficace al condizionamento del corpo.	All.to cardio Coordinazione Divertimento
ZUMBA GOLD	1	Lezione dolcemente cardiovascolare che prevede passi di zumbafitness più ampi e meno veloci, con particolare attenzione al lavoro sull'equilibrio e sulla stabilità dei muscoli. Coreografie di semplice esecuzione utilizzando ritmi differenziati.	All.to cardio Coordinazione Divertimento